

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



76_Dormire bene

Addormentarsi e dormire bene sono un argomento delicato in molte famiglie. Sia i bambini che gli adulti possono avere esigenze completamente diverse in merito al sonno. Mentre alcuni bambini necessitano del tempo per rilassarsi dopo una lunga giornata, altri hanno urgentemente bisogno di riposo e di ritirarsi per lasciare che la giornata finisca. Allo stesso tempo, i genitori potrebbero essere già molto stanchi e desiderano del tempo per sé stessi. Coprire le diverse esigenze di tutti i membri della famiglia può essere molto impegnativo.

Addormentarsi e dormire bene

Una cosa è chiara: quando siamo sotto pressione non riusciamo ad addormentarci. Pertanto, è importante cercare insieme delle soluzioni per soddisfare le diverse esigenze familiari. Il «momento giusto per andare a letto» è molto individuale. Non è colpa di nessuno se non riesce ad addormentarsi o a dormire tutta la notte. Incolpare e accusare qualcuno non è utile in caso di disturbi del sonno.

Essere presenti l'uno per l'altro

Di sera, spesso manifestiamo sentimenti che non hanno avuto spazio durante il giorno, per questo un «tempo di quiete» comune è molto prezioso. Prima di andare a dormire, i rituali possono aiutare a riordinare i sentimenti, i pensieri e le percezioni della giornata.

«È importante cercare il dialogo ogni sera, in cui noi genitori abbiamo il compito responsabile di ascoltare i nostri figli senza far loro la predica e saper ascoltare i loro sentimenti senza rimproverarli o giudicarli». (Imlau, 2018, p.171)¹

Soddisfare il bisogno di sicurezza

I bambini più piccoli hanno bisogno di dolcezza per addormentarsi, Devono potersi rilassare e sentirsi al sicuro. Una persona di riferimento che offre vicinanza e calore è molto prezioso per soddisfare il bisogno di sicurezza.

«Il cervello ha bisogno di tempo per potersi rigenerare, per questo necessitiamo un sonno notturno rigenerante. Tutti abbiamo bisogno di soddisfare i nostri bisogni. I bisogni soddisfatti scompaiono. In altre parole, una volta che i bambini hanno sperimentato una vicinanza sufficiente e sono in grado di classificare il momento della nanna come sicuro, il loro desiderio di un contatto ravvicinato con la persona di riferimento si attenua». (Hummel, 2021, p.78)²

Un'atmosfera serena in cui il bambino si sente al sicuro, accettato e protetto è fondamentale per riuscire a trovare il sonno e a riprendersi durante la notte:

«In un ambiente sicuro e tranquillo si dorme meglio, compresi noi adulti.» (Hummel, 2021, p.98)³

Testo di Corinna Bertagnolli, Traduzione Veronika Sabetta

Bibliografia:

¹ Nora Imlau, (2018), Tanta gioia, tanta rabbia. Comprendere e accompagnare i bambini emotivi. Casa editrice Kösel-Verlag, gruppo editoriale Penguin Random House GmbH, 5° edizione, Monaco di Baviera

² Inke Hummel, (2021), Il mio meraviglioso bambino timido. Incoraggiare, rafforzare la fiducia ed accompagnare con amore. Casa editrice Humboldt Books, edizione originale, Hannover

³ Inke Hummel, (2021), Il mio meraviglioso bambino vivace. Rumoroso, fastidioso e diverso. Ciò di cui hanno bisogno i bambini vivaci e i loro genitori. Casa editrice Humboldt Books, edizione originale, Hannover